

УДК 140.8

**ПОНЯТИЕ И ФОРМЫ ЯН ШЭН В КИТАЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ:
СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЙ АНАЛИЗ****Скальная Оксана Анатольевна¹,**
phdlife2030@gmail.com**Гесслер Елена Алексеевна²,**
kuvurkoshka@gmail.com**Лукьянова Наталья Александровна^{3,1},**
kir712@yandex.ru**Линь Чжан-Хун^{4,5},**
tcmlin99@gmail.com¹ Томский государственный университет,
Россия, 634050, г. Томск, пр. Ленина, 36.² Государственный университет Чжэнчжи,
Тайвань, 11605, г. Тайбэй, ул. Чжинань, секция 2, 64.³ Национальный исследовательский Томский политехнический университет,
Россия, 634050, г. Томск, пр. Ленина, 30⁴ Китайская ассоциация медицины Тайбэя,
Тайвань, 10041, г. Тайбэй, ул. Циндао Уэст, № 11, 3F⁵ Гуанчжоуский университет китайской медицины,
Китайская Народная Республика, провинция Гуандун, г. Гуанчжоу, ул. Вайхуаньдун, № 232.

Скальная Оксана Анатольевна, аспирант кафедры философии и методологии науки Философского факультета Томского государственного университета.

Гесслер Елена Алексеевна, докторант (PhD) кафедры философии Государственного университета Чжэнчжи.

Лукьянова Наталья Александровна, доктор философских наук, профессор отделения социально-гуманитарных наук Школы базовой инженерной подготовки Национального исследовательского Томского политехнического университета; профессор кафедры философии и методологии науки Философского факультета Томского государственного университета.

Линь Чжан-Хун, председатель Китайской ассоциации медицины Тайбэя; приглашенный профессор Гуанчжоуского университета китайской медицины.

***Актуальность** исследования обусловлена происходящими трансформациями традиционной китайской медицины в современном китайском обществе. Практики ян шэн (практики «вскармливания жизни») занимают важное место в традиционной китайской медицине, имеют многовековую историю и нацелены на поддержание гармоничного состояния организма. Однако под влиянием западной медицины и культуры возникают новые формы ян шэн и практики здоровьесбережения современных жителей Китая находятся в процессе адаптации к новым изменениям. **Ключевой задачей** данной статьи является социально-философский анализ понятия ян шэн в китайском обществе. В статье будут рассмотрены социально-философские основания концепции ян шэн и, в контексте традиционной китайской медицины, проанализирован ряд ключевых практик «вскармли-*

вания жизни» – в китайском обществе. **Методы:** изучение и анализ литературных источников с акцентом на историко-философский и социально-культурный анализ темы исследования. **Выводы.** Было детально рассмотрено понятие историко-культурного феномена *ян шэн* в современном китайском обществе, его связь с традиционной китайской медициной, а также традиционные и современные формы практик «вскармливания жизни».

Ключевые слова: Китайская философия, традиционная китайская медицина, *ян шэн*, здоровьесбережение.

Введение

Китай является примером быстрорастущей экономики. В результате экономического бума и свободы потребления китайское общество претерпевает важные изменения. После того, как экономическое положение многих китайцев, прежде всего из больших городов, улучшилось, люди стали более внимательно относиться к своему здоровью. Такие проблемы, как загрязнение окружающей среды, небезопасная пища, общее возрастание стресса и вместе с тем низкое качество медицинских услуг (в континентальном Китае), выявили острую потребность в охране здоровья и предупреждении болезней в современном Китае.

В связи с этим происходит массовое возрождение традиционной философии «вращения жизни» *ян шэн* (кит. 養生), или «методов культивирования жизни» *ян шэн фа* (кит. 養生法). Культура «культивирования жизни» присутствует в настоящее время в некоторых новых формах практик, но основывается на той же идее – поддержание здоровья для более счастливой и гармоничной жизни, и органически сочетается с современным образом жизни китайского народа.

Ян шэн фа – это система методов психического и физического оздоровления с определенной теоретической базой, которые необходимо практиковать регулярно. Медитация, упражнения, пение, игра в настольные игры, каллиграфия, соблюдение здоровой диеты – все это можно отнести к видам *ян шэн*, которые становятся частью повседневных привычек, и также являются формой социализации. *Ян шэн* в Китае стал вновь пользоваться массовой популярностью с 1990-х гг., когда началось формирование среднего класса (на Тайване – с 1970-х гг.). Интересно, что самой распространенной формой *ян шэн* стало боевое искусство и гимнастика под названием *тайцзи*. *Тайцзи*, а также ряд других физических и дыхательных упражнений и в настоящее время особенно популярны у пожилого населения. Постепенно возродились и другие практики *ян шэн* – это питание, прием биологически активных добавок и традиционных отваров китайской медицины, медитационные упражнения, массаж и другие лечебные процедуры. Из-за повышенного интереса у населения к поддержанию и улучшению здоровья вокруг *ян шэн* в Китае развивается целая индустрия: чему посвящается большое количество публикаций в средствах массовой информации, одновременно производится широкий спектр соответствующих товаров для здоровья и услуг. Согласно Wen Qi [1], это может стать пятой по величине отраслью в современном Китае.

Тем не менее, необходимо понимать, что современные практики *ян шэн* берут свое начало в древней китайской философии и китайской медицине и являются уникальной особенностью китайской культуры, китайского восприятия собственного тела и, соответственно, образа жизни и телесных практик. Понятие «здоровье» в современной китайской культуре включает в себя несколько обязательных составляющих – здоровье физического тела, крепкий дух, а также гармоничную социальную жизнь. Такая концепция здоровья сформировалась под влиянием трех философских систем Древнего

Китая – конфуцианства, даосизма и буддизма. Конфуцианство призывает к соблюдению этических норм общества, даосизм пропагандирует простоту жизни, связь с природой, умеренность желаний, а в буддизме делается акцент на совершенствование сознания. Общим знаменателем этих трех учений являются понятия баланса и гармонии, которые в китайской культуре и служат основой понимания здоровья – поддержание гармоничного состояния как в организме, так и сохранение гармонии с окружающей средой и, тем самым, предотвращение возникновения заболеваний в течение жизни. Более того, в настоящее время также происходит постепенное видоизменение традиционных практик *ян шэн* из-за общей тенденции переосмысления традиционных представлений о здоровье современным китайским обществом. Большую роль в этом процессе играет влияние западных медицинских практик и западной культуры. Врачами в Китае активно используется такое понятие как *чжунси хэи* (кит: 中西合醫) для обозначения комплексного подхода западной и китайской медицины к лечению сложных заболеваний. Например, на Тайване врачи традиционной китайской медицины (далее – ТКМ) часто используют лабораторные анализы при постановке диагноза и назначении лечения. В связи с этим ТКМ приобретает новые формы и практические инструменты, описание которых является основной задачей настоящей статьи. Необходимо отметить, что правительство Китая, активно поддерживая рост популярности современного понимания *ян шэн* в китайском обществе, способствует развитию современного понимания философии здоровья и методик его поддержания.

Историко-философские истоки учения о «вращивании жизни»

Практики «вращивания жизни» *ян шэн*, направленные на достижение долголетия, улучшение качества жизни и укрепление здоровья, имеют долгую историю: литературные памятники и археологические находки позволяют заключить, что они широко применялись уже в период Борющихся царств (476–221 гг. до н.э.). Одно из первых упоминаний термина *ян шэн* встречается в знаменитой третьей главе «Чжуан-цзы» – «Главное во вскармливании жизни» (кит: 養生主). В этой главе мясник Пао Дин показывает царю Вэнь-хою истинный метод вращивания жизни, заключающийся в правильном понимании природы вещей. Нужно отметить, что во внешних главах «Чжуан-цзы» также содержится противопоставление методов «вращивания жизни» священно-мудрых и профанов, где последние делают основной упор на различные дыхательные техники, гимнастику «дао-инь» (кит: 導引), вращивание формы (кит: 養形) и так далее, то есть на внешние методы, направленные не на понимание истинной природы вещей и культивирование благородных качеств и мудрости, а на укрепление тела и физическое долголетие. Философская критика «Чжуан-цзы», противопоставляющая два подхода к «вращиванию жизни», выявляет сразу несколько интересных аспектов данного феномена: во-первых, становится очевидным широкое распространение разнообразных практик долголетия и укрепления тела уже в период Борющихся царств, а во-вторых, подвергается философской критике бессодержательное стремление к физическому продлению жизни без правильного понимания сути вещей и дальнейшей трансформации телесности. В «Чжуан-цзы» же применяется термин *шэнь жэнь* (кит: 神人) относительно практик «вращивания жизни», показано как путем трансформации собственного тела человек достигает такого состояния, что не только получает телесное бессмертие, но и буквально приобретает способность «вскармливать» жизни других людей – спасает их от болезней или же помогает созреть урожаю. Можно сказать, что эта двойственность понимания целей практик «вращивания жизни», с одной стороны фо-

кусировавшаяся на улучшении функционирования организма практикующего и достижения физического долголетия, а с другой – на трансформации его из обывателя в свяшенномудрого, из обычного человека в бессмертного мудреца, познавшего природу вещей и суть законов Вселенной, является отличительной чертой практик *ян шэн* на протяжении всех веков их существования, вплоть до нашего времени.

Практики *ян шэн*, будь то «вскармливание жизни» в философской трактовке «Чжуан-цзы» или же практики долголетия, гимнастика «*дао-инь*» и другие техники «вскармливания тела/формы», так или иначе направлены, в первую очередь, на трансформацию телесности практикующего. Телесность в китайской культуре никогда не понималась с точки зрения противопоставления физического аспекта тела духовному аспекту личности человека. Наоборот, человек, с точки зрения китайского понимания телесности, представляет собой единый организм, в котором морфологические системы тела образуют единую «психофизиологическую» личность. Само слово «тело» (кит: 身) обозначает как физическое тело, так и личность человека, его «самость», то есть обозначает человека как живущий организм, обладающий своей личностью и сознанием [2–6]. Антрополог Шарлотта Фюрс (Charlotte Furth) обозначила такой подход к пониманию телесности человека и его психосоматической целостности понятием «тело Желтого Императора», сделав отсылку к классическому тексту ТКМ – «Внутреннему трактату Желтого Императора» (кит: 黃帝內經). Внутренние органы тела функционируют не как анатомические единицы, а как морфологические, обладающие конкретными физиологическими, психологическими и патологическими особенностями и функциями. Все они являются частью общей системы корреляций *инь-ян*, пяти движений *у син*, нормального/патологического и так далее. Такой подход к телесности сильно отличается от привычного нам, так как китайская медицинская теория с самого начала своего формирования рассматривала тело и личность человека как единый психофизиологический процесс.

С даосской точки зрения, тело есть отражение Дао или часть Дао, так как Дао объемлет все мириады вещей во Вселенной и одновременно является ими. Поэтому, следуя правильному пониманию природы вещей, практик может познать Дао и трансформировать свое тело. При этом понятие Дао моментально отсылает нас к понятию *ци* – материальному аспекту Дао, базовой составляющей всех феноменов, в том числе и тела человека. Человек, как и другие феномены этого мира, – это аккумуляция *ци*. Стоит *ци* рассеяться, и наступит смерть. Согласно общим даосским воззрениям, а также теории китайской медицины, здоровье человека и его долголетие зависят от состояния и «качества» *ци* в его теле. Поддержание разных типов *ци* человеческого тела в гармонии – это залог здоровья, как телесного, так и психологического. Поэтому, как отмечает Лидия Кохн [7], практики «возвращения жизни» фокусируются на трансформации *ци* человеческого тела вне зависимости от того, какие цели стоят перед практиком: упреждение, предупреждение болезней, достижение долголетия или же обретение бессмертия.

Согласно «Внутреннему трактату Желтого Императора», естественная продолжительность жизни человека должна составлять 120 лет [7]. Однако мало кому удается дожить до этого возраста в силу дисбаланса между различными системами организма и нарушениями циркуляции *ци*. Поэтому китайская философская и медицинская мысли были всегда направлены на поиск достижения гармонии с природой и, следовательно, продление жизни тела до заложенного самой природой срока.

В медицинских текстах, найденных в захоронениях Мавандуй (кит: 馬王堆), описываются разнообразные техники продления жизни, контроля над психосоматическими

процессами и укрепления тела: дыхательные упражнения, специальные гимнастики, диеты, сексуальные практики, медитации, то есть все те практики, которые применялись в течение всей истории китайской культуры и во многом сохраняются и используются и в современной жизни китайцев.

Философские основания традиционной китайской медицины

Практики *ян шэн* направлены на предупреждение болезней и являются частью традиционной китайской медицины. Традиционная китайская медицина – одна из старейших медицинских систем, функционирующих до сих пор. Один из основополагающих трактатов ТКМ – «Внутренний трактат Желтого Императора» (кит: 黄帝内经) – был написан между 300 и 100 гг. до н. э. и по сей день является теоретической основой современной ТКМ. В основе философии данной медицинской системы лежат понятия гармонии начал *инь* и *ян*, *у син* («пять движений»), внутреннего и внешнего. Все органы, меридианы, кровь и энергия-*ци* взаимосвязаны и должны находиться в состоянии равновесия, баланса. К примеру, желудок связан с одним из *у син* – «земля», а расстройство этого органа, согласно теории корреляции эмоциональных состояний с патологическими состояниями тела и общей системой *у син*, скорее всего вызвано чувством взволнованности/нервозности. Главный принцип лечения – *лечить первопричину болезни, а не сразу заниматься уменьшением симптомов* [8], что, в свою очередь, требует холистического и индивидуализированного лечения. Цель лечения, в понимании китайского врача, состоит в том, чтобы *привести организм в равновесие, восстановить гармонию в организме человека* [9].

Важно заметить, что одна из отличительных черт ТКМ наряду с лечением – это особое внимание к превенции и профилактике заболеваний через практики «вращения жизни»: пропагандируется здоровый образ жизни, физические упражнения, правильное питание, поддержание психофизической гармонии. Согласно теории китайской медицины, для сохранения здоровья важно учитывать сезоны года и жить в гармонии с природой (например, рекомендуется регулярно совершать утренние прогулки и упражнения на свежем воздухе), быть эмоционально уравновешенным, правильно питаться (например, не рекомендуется пропускать приемы пищи в положенные часы), а также соблюдать баланс между отдыхом и работой. Следует также уделять внимание гигиене, избегать критических ситуаций, быть умеренным во всем и вести себя в соответствии с социальными нормами поведения.

В Китае, начиная с первого десятилетия 20-го в., ТКМ переживала период упадка вплоть до 1949–1950 гг., когда под руководством Мао Цзэдуна произошло слияние восточной и западной медицины (кит: 中西医结合) на «Первом национальном конгрессе по вопросам общественного здравоохранения» и с 1982 г. стало прописываться в Конституции КНР. Также стали открываться специализированные учебные и научно-исследовательские заведения. В настоящее время в Китае и на Тайване наблюдается активное использование и интеграция двух типов медицины, традиционной китайской и современной западной.

Среди современных жителей Китая ТКМ пользуется популярностью примерно у сорока процентов [10]. Сейчас китайцы выбирают методы китайской медицины в основном для лечения хронических заболеваний, полагая, что источником подобных заболеваний в первую очередь являются негативные эмоции и застой *ци*. Однако древние принципы поддержания и восстановления здоровья *ян шэн*, рекомендуемые ТКМ, активно применяются и в повседневной жизни современных китайцев и направлены на поддержание физической и психологической гармонии. Далее мы рассмотрим такие

традиционные практики в китайском обществе, как физические упражнения, правильное питание и традиционные правила по уходу за матерью в послеродовой период.

Популярные практики *ян шэн*: равновесие, гармония и движение в современном китайском обществе

Многие жители современного Китая соблюдают здоровый образ жизни ежедневно: ранние подъемы, прогулки, питание в установленные часы, оздоровительная гимнастика *цигун* (или *даоинь*), регулярное употребление препаратов китайской медицины, трав или продуктов функционального питания. Правильного образа жизни в основном придерживаются люди старше 40, а самыми активными практикующими *ян шэн* является пожилое население. Старение в китайской культуре воспринимается как естественный процесс, который надо принимать и в котором важно поддерживать гармоничное состояние, внешнее и внутреннее. В более преклонном возрасте многие китайцы считают своим долгом перед семьей и обществом дисциплинированно практиковать *ян шэн*, вести «правильную жизнь». Главным постулатом этих практик является умеренность, а основной целью – поддержание необходимого уровня энергии в организме, так как отсутствие баланса – первопричина большинства заболеваний (речь в данном случае идет о заболеваниях, не вызванных внешними воздействиями). Такие практики, как неторопливые прогулки, *цигун*, *тайцзи*, похлопывания по телу, танцы, пение в утренние часы в парках – все они нацелены на поддержание позитивного эмоционального состояния и правильной циркуляции *ци* в организме.

Очень полезными считаются физические утренние занятия или вечерние прогулки: на любом открытом пространстве (в парках, на площадях, набережных и т. д.) [11] собираются многолюдные группы, в особенности пожилых китайцев. Целью утренней или вечерней гимнастики, которую часто категоризируют как *цигун* («работа с ци»), является поддержание энергичности организма, циркуляции крови и *ци* в организме, а не усиленная физическая нагрузка. Многие упражнения имеют определенный терапевтический эффект – для растяжения мышц, для поддержания работы суставов, для успокоения нервной системы и т. д. [12].

Помимо различных вариантов *цигун*, в качестве методик *ян шэн* широко практикуется *тайцзи цюань* (кит: 太極拳). Несмотря на то, что *тайцзи* изначально относится к боевым системам – «кулаку», в современных реалиях китайского общества развилось большое количество вариаций *тайцзи* именно как методики «вскармливания жизни». Особенности этой боевой системы, направленной на развитие баланса в теле, концентрация на внутреннюю работу с *ци*, упор на дыхательные практики [13], а также медленные движения при выполнении системных комплексов *таолу* (кит: 套路) некоторых школ *тайцзи*, сделали *тайцзи* идеальной и доступной практикой *ян шэн*, подходящей разным возрастным группам занимающихся.

Представления о правильном питании в китайском обществе также имеют долгую традицию – с периода Борющихся царств (V–III вв. до н. э.). Например, уже во «Внутреннем трактате Желтого Императора» содержатся подробные рекомендации по здоровому питанию и теоретическое обоснование необходимости правильного питания для поддержания здоровья и долголетия. Тело человека и его долголетие зависят от разных видов ци. Во-первых, в формировании тела и заложенном в нем долголетии основную роль играет ци и материя-цин родителей – это так называемое «изначальное ци» (кит: 先天之氣). Однако это лишь база организма – для того чтобы тело могло существовать и реализовать заложенную в него потенцию, необходима постоянная правильная подпитка гу ци 穀氣 – ци еды, которое является неотъемлемой частью общего

понятия «приобретенного при жизни ци» (кит. 後天之氣) – тех ци, которые поддерживают жизнь тела в ходе его функционирования и не заложены изначально.

«Пища, которую мы едим, оказывает прямое влияние на наше ци» [14] – с данным утверждением согласятся многие жители Поднебесной. Согласно ТКМ, лекарственные компоненты делятся на «холодные», «горячие», «теплые», «прохладные», а также «нейтральные» вкусы. Это же касается и продуктов, причем многие распространенные ингредиенты китайской кухни, такие как, например, ягоды годжи, китайский финик, корень лопуха, свежий и сушеный имбирь, женьшень и т. д., одновременно являются и лекарственными компонентами. Зачастую используются ингредиенты, которые помогают «подпитывать» организм, то есть «укреплять ци» (кит. 補氣), а также укреплять функцию систем желудка, селезенки, кишечника. В эту же категорию попадает и распространенная практика питания внутренностями животных для укрепления собственных органов. Понятие правильного питания также учитывает индивидуальные особенности организма (в данном случае речь идет о категорировании организма по типам согласно у син, когда каждому из типов тела рекомендуется употреблять в пищу один тип продуктов и воздерживаться от другого) и сезонам года.

Продукты категорируются по двум основным параметрам – инь и ян (чьими подкатегориями являются холод и тепло, сухость и влага, и т. д.), которые связаны со вкусом продукта, его свойствами и влиянием на организм, а также способом его приготовления. Продукты, которые классифицируются как горячие или холодные, основаны не на их физических проявлениях, а на их вкусе, методах приготовления и их физическом воздействии на организм согласно наблюдениям и личному опыту [15]. Продукты, относящиеся к «иньской» категории в представлении китайского обывателя, – это, например, папайя, огурцы, лапша; яйца, печень, молоко, хлеб относятся, напротив, к «янской» категории, баланс же инь и ян – это то, что поддерживает Вселенную в гармонии [16]. Помимо противоположных по своим свойствам категорий продуктов инь и ян, выделяется также нейтральная категория пищи, которая имеет стабилизирующий эффект (например, бобы, кукуруза, яблоко). Принято питаться в определенные часы и не пропускать приемы пищи, также существуют рекомендации по продуктам питания утром, в обед и в вечерние часы. К примеру, для вечерней трапезы лучшая еда – мягкая и успокаивающая, и следует избегать всех видов интенсивного ян, содержащихся в горячих специях и жирных, тяжелых блюдах [17].

Китайская диетическая терапия делает акцент на те продукты, которые помогают способности организма рассеять факторы болезни и тем самым обеспечивают питание для регулирования баланса инь и ян [18]. Иными словами, одна из важнейших функций еды – лечение. Для эффективности рекомендуется соблюдать баланс в питании в зависимости от индивидуального состояния организма: например, при симптоме «жаркой природы» в определенном органе (при патологии) необходимо избегать «горячей» еды. Также, к примеру, употребляя томаты, папайю или печень свинины человек укрепляет печень. Противопоказано принимать холодные напитки во время менструации и рекомендовано пить горячий напиток из коричневого сахара, супы, травяные отвары. С помощью продуктов и лекарственных средств соответствующего вкуса происходит лечение или восстановление организма после серьезных заболеваний. Вышеперечисленные общераспространенные диетические воззрения основываются на теории ТКМ и ее фармацевтике. В таких фармакопеех, как, например, «Бэнцао ганму» (кит. 本草綱目) Ли Шичжэня или «Шэньнун бэнцао» (кит. 神農本草), можно найти все основные традиционные ингредиенты китайской кухни с подробным описанием их лечебных свойств и случаев применения.

Что касается современного Китая, то в нем набирают популярность рестораны, которые учитывают традиционные рекомендации по питанию, например, включают в меню питательные супы с лекарственными отварами, направленные на укрепление тех или иных систем организма. Кроме того, многие продукты используются в повседневной кухне исходя из диетически-оздоровительных целей: плоды лотоса, сладкий картофель, имбирь, кунжут, китайские финики, а также многие компоненты ТКМ. Их можно приобрести в магазинах органической продукции, на местных рынках или даже в обычных магазинах. Особую популярность приобрели грибы ганодерма, кордицепс, красный камфорный гриб – на их основе производятся десятки различных продуктов функционального питания и БАДов.

Традиции заботиться о здоровье матери в послеродовой период существуют уже около 2000 лет и носят название *цзо юэцзи* (кит: 坐月子), что означает «делать или сидеть месяц». После родов на женщину накладываются определенные табу и требуется выполнение специальных ритуалов: не работать, не заниматься спортом, не выходить из дома, не показывать новорожденного чужим людям, даже не читать и не плакать [19]. Ухаживать за мамой и ребенком часто помогают родственники, традиционно – свекровь, которая также следит за выполнением вышеупомянутых правил. В китайском обществе роды традиционно считаются событием, которое вызывает дисбаланс *инь* и *ян* в женском теле, подобно болезни [20, 21]. Поэтому особое внимание уделяется правилам питания для поддержания баланса *инь/ян* в организме – женщинам после родов необходимо восстановить силы дополнением элемента *ян* через питательные продукты, травы или лекарства, что строится опять же на теории элементов *инь* и *ян*. Принято есть такие продукты, как куриный суп с кунжутом, рисовым вином и имбирем, печенью, кашей, финиками. Но на самом деле, многие правила по уходу имеют современное биологическое и медицинское обоснование: это защита от инфекций и помощь в поддержании психоэмоционального здоровья женщины.

Рекомендации по *цзо юэцзи* пользуются широкой популярностью у современных китайских женщин вне зависимости от географии проживания. Распространены биологические добавки на основе трав и плодов из ТКМ, а доктора ТКМ выписывают рецепт для приготовления специального отвара «*шэнхуа тан*» (кит: 生化湯, возм. пер.: «рождающий и превращающий отвар») с индивидуальным подбором китайских трав, который необходимо пить молодым мамам. Стоит добавить, что, конечно, такие традиционные табу во время восстановительного периода, как не мыть голову, не чистить зубы, или не ходить, уже ушли в прошлое.

Функционирует целая индустрия специализированных центров *цзо юэцзи*, которые совмещают традиции и современные научные знания. Центры предлагают такие комплексные услуги, как: уход и специализированное питание, а также забота о ребенке 24 часа в сутки, консультации врачей и других специалистов, различные занятия, в самих центрах или на дому в течение выбранного семейного срока. На Тайване, например, есть центры по уходу за ребенком, практикующие методы ТКМ, а также центры, ориентированные на западную медицину. Центры ТКМ предлагают женщинам специализированные настои из трав, прописанные дежурными фармацевтами ТКМ, следят за правильным питанием для мам. Западные же центры более популярны и напоминают собой фешенебельные отели с широким выбором услуг, таких как СПА, массаж, салон красоты. Пребывание в таких центрах может стоить более 20000 долларов в месяц. Многие молодые мамы восстанавливаются дома, или же за 1400–

3000 долларов за месяц можно нанять на дом няню *yuesao* (кит. 月嫂), имеющую сертификат по уходу [22].

Заключение

Итак, мы рассмотрели социально-философские аспекты методик «вскармливания жизни» *ян шэн*, применяемых в современном Китае. Необходимо отметить, что практики *ян шэн*, ориентируясь на традиции китайского общества, успешно адаптируются к современным тенденциям и ритмам жизни, а также принимают новые формы под влиянием западной культуры. Практики *ян шэн* – подчеркивают самобытность жителей современного Китая и являются частью ежедневного образа жизни. Безусловно, некоторые традиции постепенно исчезают, другие трансформируются, адаптируясь к условиям современного быта китайского общества, меняющимся понятиям отношения к телу (в том числе из-за преобладания западной медицины и ее взгляда на возможности и методики поддержания здоровья и долголетия, а также общего влияния западной культуры и западного образа жизни). Однако мы старались показать, что практики *ян шэн* продолжают оставаться одним из культурообразующих аспектов китайского социума, так как берут свои корни из самых основ китайских представлений о строении и функционировании тела, а также методик поддержания психосоматического здоровья и долголетия. Конечно, рамки статьи не позволяют в полной мере раскрыть все аспекты понятия *ян шэн* и провести глубокий анализ основных методик «вскармливания жизни», поэтому мы постарались обозначить лишь опорные точки для понимания этой особенности китайской культуры. В дальнейшем мы планируем ряд статей, посвященных анализу конкретных форм *ян шэн*.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ REFERENCES

1. Wen Qi. 养生保健市场，正待监管部门出拳整顿 [Yangsheng Market is in Serious Need of Crackdown and Regulation]. Available at: <http://www.138job.com/shtml/Article/18207/71085.shtml> (accessed 1 October 2018).
2. Unschuld P.U. *Huang Di nei jing su wen: Nature, Knowledge, Imagery in an Ancient Chinese Medical Text*. Berkeley and Los Angeles, University of California Press, 2003. 536 p.
3. Unschuld P.U. *Huang Di Nei Jing Ling Shu: the Ancient Classic on Needle Therapy*. Berkeley, Los Angeles, University of California Press, 2016. 798 p.
4. Furth C. *A Flourishing Yin: Gender in China's Medical History, 960–1665*. London, University of California Press, 1999. 343 p.
5. Unschuld P.U., Tessenow H. *Huang Di Nei Jing Su Wen: an Annotated Translation of Huang Di's Inner Classic – Basic Questions*. Berkeley, Los Angeles, University of California Press, 2011. Vol. 1, 761 p.
6. Unschuld P.U., Tessenow H. *Huang Di Nei Jing Su Wen: an Annotated Translation of Huang Di's Inner Classic – Basic Questions*. Berkeley, Los Angeles, University of California Press, 2011. Vol. 2, 780 p.
7. Kohn L. *Chinese Healing Exercises: The Tradition of Daoyin*. Honolulu, University of Hawaii Press, 2008. 344 p.
8. Xu Judy, Yue Yang. Traditional Chinese medicine in the Chinese health care system. *Health policy*, 2009, no. 90 (2), pp. 133–139.
9. Wang W., Russell A., Yuxiang Yan. Traditional Chinese medicine and new concepts of predictive, preventive and personalized medicine in diagnosis and treatment of suboptimal health. *EPMA Journal*, 2014, no. 5.1 (4), pp. 1–9.
10. Hesketh Th., Wei Xing Zhu. Traditional Chinese medicine: one country, two systems. *British Medical Journal*, 1997, vol. 315, pp. 115–117.
11. Farquhar J., Qicheng Z. Biopolitical Beijing: Pleasure, Sovereignty, and Self-Cultivation in China's Capital. *Cultural Anthropology*, 2005, no. 20 (3), pp. 303–327.

12. Jahnke R. A comprehensive review of health benefits of qigong and tai chi. *American Journal of Health Promotion*, 2010, no. 24 (6), pp. 1–25.
13. Wolf S.L., Coogler C., Tingsen Xu. Exploring the basis for Tai Chi Chuan as a therapeutic exercise approach. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 1997, no. 78 (8), pp. 886–892.
14. Aspell R. Yang Sheng Fa – the art of health preservation. *The Journal of the Association of Traditional Chinese Medicine and Acupuncture*, 2012, no. 19 (1), pp. 3–7.
15. Wu Y. Food and health: the impact of the Chinese traditional philosophy of food on the young generation in the modern world. *Nutrition & Food Science*, 1995, no. 95 (1), pp. 23–27.
16. Ludman E., Newman J. Yin and yang in the health-related food practices of three Chinese groups. *Journal of Nutrition Education*, 1984, no. 16 (1), pp. 3–5.
17. Kohn L. Health maintenance in ancient China. *International Journal of Medical Sciences*, 2011, no. 8, pp. 26–42.
18. Simpson P. Family beliefs about diet and traditional Chinese medicine for Hong Kong women with breast cancer. *Oncology Nursing Forum*, 2003, no. 30 (5), pp. 834–840.
19. Chmielowska E., Shih F.S. Folk customs in modern society: ‘tradition of zuoyuezi’ in Taiwan: a physical anthropology perspective. EATS IV conference. Stockholm, 2007. 18 p.
20. Holroyd E., Sheila T., Ip Wan Yim. Exploring Chinese women's cultural beliefs and behaviours regarding the practice of doing the month. *Women & health*, 2005, no. 40 (3), pp. 109–123.
21. Zheng Xujuan. Maternal and child health services in China. *British Journal of Midwifery*, 2013, no. 21 (9), pp. 664–671.
22. Levin D. A Tradition for New Mothers in China, Now \$27,000 a Month. *The New York Times. International business*. Available at: <https://www.nytimes.com/2015/10/02/business/international/china-confinement-care-for-new-mothers-now-27000-a-month.html> (accessed 5 October 2018).

Поступила 09.11.2018 г.

UDC 140.8

**THE CONCEPT AND FORMS OF YANG SHENG IN CHINESE SOCIETY:
SOCIO-PHILOSOPHICAL ANALYSIS****Oxana A. Skalnaya**¹,
phdlife2030@gmail.com**Elena A. Gessler**²,
kuvurkoshka@gmail.com**Natalia A. Lukianova**^{3,1},
kir712@yandex.ru**Lin Zhan-Hong**^{4,5},
tcmlin99@gmail.com¹ Tomsk State University,
36, Lenin avenue, Tomsk, 634050, Russia.² National Chengchi University,
Sec. 2, № 64, ZhiNan Rd., Taiwan, 11605, Taipei.³ National Research Tomsk Polytechnic University,
30, Lenin avenue, Tomsk, 634050, Russia⁴ Taipei Chinese Medicine Association,
No. 11, 3F, West Road, Taipei, Qingdao, 10041, Taiwan;⁵ Guangzhou University of Chinese Medicine,
No. 232, Wai Huan Dong Road, Guangzhou City, Guangdong Province, People's Republic of China.**Oxana A. Skalnaya**, postgraduate student, Tomsk State University.**Elena A. Gessler**, PhD, National Chengchi University.**Natalia A. Lukianova**, Dr. Sc., professor, National Research Tomsk Polytechnic University; professor, Tomsk State University.**Lin Zhan-Hong**, chairman, Taipei Chinese Medicine Association; visiting professor, Guangzhou University of Chinese Medicine.

The relevance of the study is caused by transformations of traditional Chinese medicine occurring in modern Chinese society. Practices of yang sheng (the practices of «life nurturing») occupy an important place in traditional Chinese medicine, have a long history and are aimed at maintaining a harmonious state of the body. However, under the influence of Western medicine and culture, new forms of yang sheng are emerging, and the practices of health preservation of modern Chinese people is in adapting to new changes. **The key objective** of the article is a socio-philosophical analysis of the concepts of yang sheng in Chinese society. The paper will examine the socio-philosophical foundations of the concept of yang sheng and analyze a number of key practices of «life nurturing» in Chinese society in the context of traditional Chinese medicine. **Methods:** study and analysis of literary sources with an emphasis on historico-philosophical and socio-cultural analysis of the research topic. **Results.** The authors reviewed in detail the concept of the historico-cultural phenomenon of yang sheng in modern Chinese society, its connection with traditional Chinese medicine, as well as traditional and modern forms of the practices of «life nurturing».

Key words: Chinese philosophy, traditional Chinese medicine, yang sheng, health preservation.

Received: 9 November 2018.